楊碩昌博士，註冊心理治療師

楊碩昌博士是一位在卑詩省私人診所全職工作的心理治療師。他分別在卑詩大學（UBC）、昆特侖理工大學 （Kwantlen Polytechnic University）及湯普森河大學（Thompson Rivers University）擔任兼職導師。每個月在中文電台主持節目，分享關於心理健康的資訊。

主題： **老生常談：鬱結篇**

在這次網上講座中，您將會了解:

- 如何識別長者抑鬱症和焦慮症的徵兆
- 管理壓力和情緒的實用技巧
- 如何保持社交聯繫
- 何時以及如何尋求幫助